

Dr.ssa
Paola Ragnetti
psicologa & psicoterapeuta



Il mio lavoro

L'impegno

Al momento attuale esercito l'attività di psicologa e psicoterapeuta lavorando privatamente nei miei studi di Perugia, Milano, Bolzano e Brunico. Lavoro con sedute individuali, di coppia, familiari o di piccoli gruppi.

La didattica

Svolgo anche attività didattico-divulgativa intervenendo con relazioni varie (specialmente sulle tecniche di gestione dello stress e sul potenziamento mentale) a corsi ECM per medici e farmacisti, a corsi di formazione per l'UPAD (Università delle Alpi Dolomitiche) aperti alla popolazione ed a corsi per colleghi e collaboro alla stesura di articoli scientifici e di libri.

RIPFa

Ho il vantaggio di far parte della RITFa (Rete Italiana Terapeuti della Famiglia), una rete di colleghi che si scambiano conoscenze e supervisioni. Si tratta di professionisti che svolgono attività in tutta Italia in strutture pubbliche e private e si ritrovano con regolarità a Roma presso l'Accademia di Psicoterapia della Famiglia, fondata dal Prof. Maurizio Andolfi, mio maestro, uomo coltissimo e molto aperto agli scambi culturali anche internazionali con cui mi sono formata e con cui collaboro da anni e presso la cui Scuola di Formazione ho avuto ed ho anche delle materie di insegnamento.

E.M.D.R.



"La vita è ciò che ne fai"

Dr. ssa Paola Ragnetti, psicologa e psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia della famiglia ad indirizzo sistemico - relazionale, Master di 1° e 2° livello e supervisore E.M.D.R.. Iscritta all'ordine Psicologi della Regione Umbria (iscrizione n.323 dal 19/04/1994)

Su di me

News

Il mio lavoro

Il mio lavoro professionale.

Il mio approccio al paziente

Curriculum

Le mie esperienze lavorative.

Articoli

Cosa è E.M.D.R.

Una nuova strada per guarire

L'importanza di vivere a pieno il tempo

Cosa è la terapia familiare

Attacchi di panico

L'allenamento ad una corretta respirazione diaframmatica come prevenzione degli attacchi di panico.

Esperienze cliniche

Esperienza clinica 01

Contatti

Studi in cui ricevo

Bibliografia

I libri consigliati

Link

Siti web utili

Ho scambi continui con colleghi italiani e stranieri practioner e supervisor come lo sono io della Tecnica EMDR (Eye movement desensibilisation and re processing). Negli ultimi anni è enorme il fermento intorno a questa nuova forma di terapia nata per superare i blocchi emotivi, ed è emozionante far parte del primo gruppo formato in Italia da Roger Salomon, allievo e collaboratore diretto di Francine Shapiro, l'americana che ha messo a punto questa tecnica.

Ipnosi e PNL

Negli ultimi anni, nell'ambito dei miei studi sulle potenzialità mentali e sulle tecniche che utilizzano la comunicazione, l'immaginazione e la suggestione, ho partecipato allo studio dell' **Applicazione delle tecniche di Ipnosi nel dolore cronico** a Milano e poi mi sono orientata all'approfondimento delle tecniche di P.N.L. (Programmazione Neurolinguistica), studiando e formandomi con i migliori allievi di Grinder e Bandler.

Vi chiederete come mai i miei campi di interesse sono apparentemente così vasti e lontani tra loro?

In quella che io chiamo la mia **prima vita** lavorativa ho avuto il fantastico privilegio di lavorare ben dieci anni in un Ospedale Pubblico, a contatto con pazienti adulti e bambini, in servizi ambulatoriali ed in vari reparti d'urgenza. Il rapporto quotidiano con la malattia grave acuta e cronica , mi ha spinto sempre più a riflettere ed a godere al massimo della esistenza ed a ricercare il maggior numero di strumenti per affrontare le difficoltà ed il malessere sia di ordine fisico che psicologico.

Nel mio cammino ho avuto la fortuna di incontrare e di crescere culturalmente e professionalmente accanto al dott. Fabrizio Duranti, medico,chirurgo generale e plastico, esperto di metabolismo ed eccellente divulgatore di tutte le tecniche che aiutano l'individuo a perseguire e mantenere un ottimale stato di benessere www.studio-duranti.it

La nostra oramai più che ventennale collaborazione, prima a livello di studio, poi nelle varie attività di formazione, poi nella collaborazione alla stesura dei suoi libri e nelle attività ambulatoriali è stata ed è per me una opportunità fantastica di crescita e confronto utile per studiare, sperimentare e promuovere un metodo che potesse aiutare le persone a stare al meglio, a superare i propri blocchi emotivi, le loro paure e le loro azioni di auto sabotaggio.

Con lui mi sono avvicinata allo studio della Psichiatria Ortomolecolare, ho compreso l'importanza di una corretta alimentazione (sono certificata Zone's Consultant), disintossicazione ed integrazione naturale per ottimizzare lo stato di benessere psico-fisico. Nei suoi studi collaboro nel

divulgare le tecniche di gestione dello stress, le tecniche di potenziamento mentale per tutti ed in particolar modo per gli sportivi, le tecniche di meditazione ed autosuggestione, le tecniche di sblocco da fobie e traumi.

Negli ultimi anni sto lavorando molto sui **disturbi alimentari** e gli **attacchi di panico**, che sempre di più colpiscono adolescenti ed adulti.